

Inhalt

Vorwort	9
I <i>Mittelalter und Moderne</i>	11
Das Örtchen Linn und seine Burg	
2 <i>Spurensuche im Hier und Jetzt</i>	16
Wanderung durch das Neandertal	
3 <i>Im Reich der weißen Löwen</i>	21
Schloss Benrath und Urdenbacher Kämpfe	
4 <i>Wanderlust und Kunstgenuss</i>	25
Ausflug zum Museum Insel Hombroich	
5 <i>Bergische Glücksgefühle</i>	29
Spaziergang in und um Schloss Burg an der Wupper	
6 <i>Entscheidung im Land der Talsperren</i>	34
Wanderung an der Wuppertalsperre	
7 <i>Aus grüner Städte Mauern</i>	39
Radtour durch Kölner Parks und den Chorbusch zum Kloster Knechtsteden	
8 <i>Am Rhein, so schön</i>	44
Radtour am Rhein und Stadtspaziergang durch die Feste Zons	
9 <i>Scheue Blicke in den Dschungel</i>	49
Per pedes und per Schiff von Merkenich über Hitdorf zum Worringer Bruch	
10 <i>Was heißt hier schon Straftraining?</i>	54
Spaziergang entlang dem Flüsschen Dhünn bei Leverkusen	
II <i>Wald und Wild</i>	59
Besuch des Altenberger Märchenwalds, des Doms und Wildgeheges	

12	<i>Zeitreise hautnah</i> Freilichtmuseum Lindlar und Wanderung auf dem Steinhauerpfad	64
13	<i>Unter Strom</i> Industriemuseum Engelskirchen und Wanderung zum Oelchenshammer	69
14	<i>Im Postkutschentempo</i> Wanderung von Wiehl nach Nümbrecht	74
15	<i>Mediterrane Gefühle</i> Wanderung im Weißer Bogen für das kleine Fernweh zwischendurch	79
16	<i>Warten auf den Neuntöter</i> Wanderung durch die Wahner Heide	84
17	<i>Auf der Spur des Falken</i> Von Schloss Augustusburg zum Jagdschloss Falkenlust	90
18	<i>Treppauf, treppab</i> Durch die Altstadt von Stolberg	95
19	<i>Unsere kleine Stadt</i> Spaziergang durch Blankenberg, das Siegtal und das Naturschutzgebiet Dondorfer See	100
20	<i>An Eifeler Fjorden</i> Radrundtour von Nideggen aus um die Rurtalsperre	105
21	<i>Für diese Erbsensuppe gehe ich meilenweit</i> Wanderung von Heimbach nach Mariawald	110
22	<i>Auf Wundersuche im Sportlerforst</i> Wanderung im Bonner Kottenforst	115
23	<i>Souvenirs, Souvenirs</i> Die traditionelle Tour zum Drachenfels	120

24	<i>Gerettet für die Kunst</i> Vom Künstlerbahnhof Rolandseck zum Rolandsbogen	125
25	<i>Die ungleichen Schwestern</i> Spaziergang über die romantische Rheininsel Grafenwerth	130
26	<i>Bilderbuchvergangenheit</i> Eine Reise durch vier Regionen und fünf Jahrhunderte im Freilichtmuseum Kommern	135
27	<i>O schaurig ist's übers Moor zu gehn</i> Wanderung in der Hochmoorlandschaft des Hohen Venn	140
28	<i>Drei Türme</i> Wanderung von Kall an der Urft entlang zum Kloster Steinfeld	145
29	<i>Immer an der Wand lang</i> Besuch in Bad Münstereifel und Wanderung ins Umland	149
30	<i>Linz ist niedlich</i> Mit dem Bötchen ins romantische Fachwerkstädtchen Linz	155
	Nützliche Adressen	160
	Die Verführerinnen und Verführer	162
	Register	163